

BRIYANDO FUERTE • TRECIENDO CLARIDAD

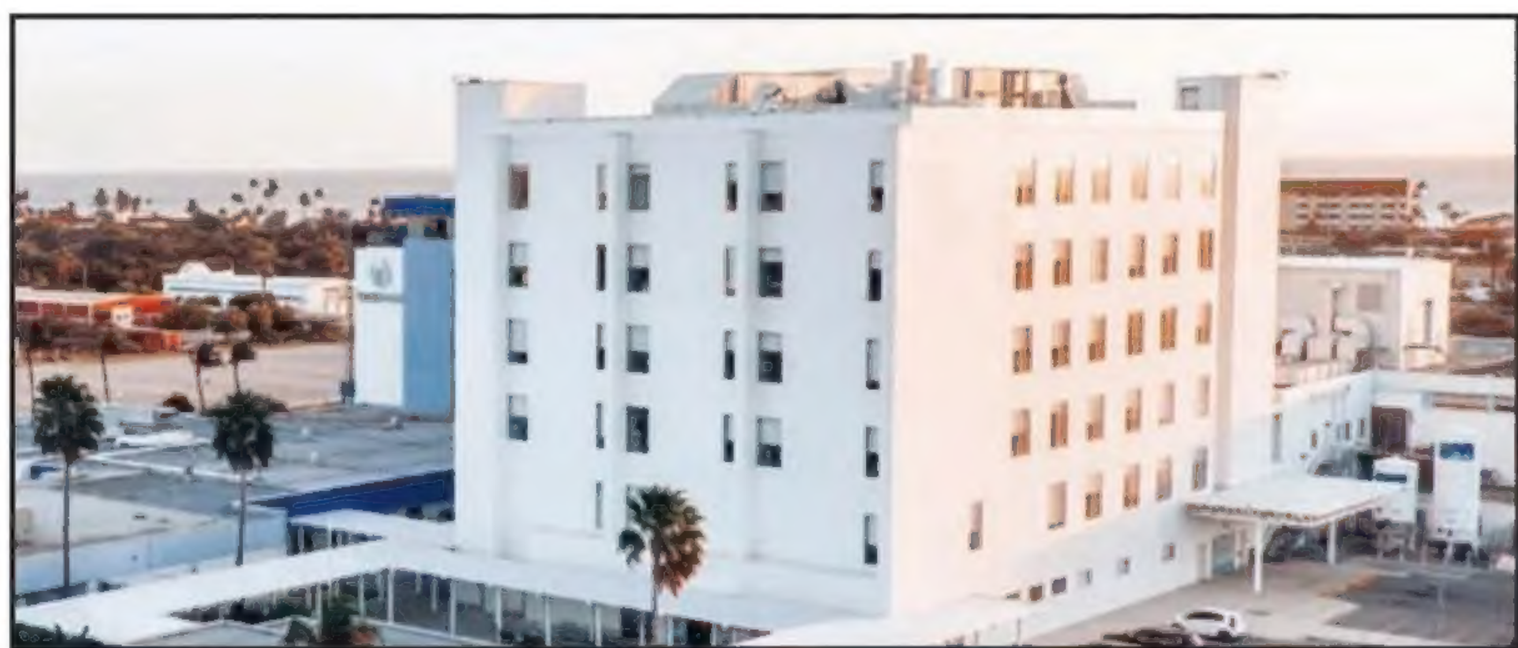
Diahuebs 28 December 2023

BON AÑA

 WWW.SOLODIPUEBLO.COM  SOLODIPUEBLO@GMAIL.COM

HOH cu informacion

ANALISIS DIANAN DI PASCO NA DEPARTAMENTO DI EMERGENCIA



ARUBA AIRPORT AUTHORITY TA YAMA BONBINI NA AIR CENTURY SU RUTA NOBO CONECTANDO ARUBA Y PUNTA CANA



MINISTER ENDY CROES A ATENDE E CENA DI PASCO DI IBISA



MAS DI 20 AUTO A BIRA VICTIMA DI LADRONICIA OF DI INTENTO DI LADRONICIA DI ANOCHI PA MAINTA



POLIS A BAY RUIMOP E MULTITUD CU NO KIER A BAY CAS DESPUES CU CLUB NOCTURNO A SERA



WIND CREEK ARUBA TA CENDE PAGARA
dia 31 di december pa 1'or di atardi

– E Pagara tradicional y e paranda di fin di anja di Wind Creek Aruba lo ta diadomingo dia 31 di December, lo cende e pagara pa 1'or di atardi dilanti di Wind Creek Crystal Casino y lo sigi bai te cu Renaissance Marketplace!

E pagara di e anja aki lo ta di 6 miyon tiro y naturalmente lo conta cu ambiente di dande y Robert Jeandor y su solo banda show na e stage principal na Renaissance Marketplace.

E pagara di Wind Creek Aruba ta un tradicion pa anjas caba, for di tur skina ta yega mirones pa presencia e pagara di mas grandi den centro di ciudad. Paul Gielen, General Manager di Wind Creek Aruba ta comenta: "Nos ta sumamente contento con e anja 2023 a bai. Nos a termina cu e renobashon di e camber nan di Renaissance Ocean Suites como tambe Renaissance Convention Center completo.

E tradishon di nos pagara ta pa core cu fuku y habri un anja nobo cu hopi prosperidad.

Pa 2024 nos lo sigui focus riba nos servicio, nos comunidad, como tambe riba e bienestar di nos empleadonan. Nos ta sumamente orguyoso di a wordo nombra "Renaissance Property of the Year" den e region di Caribbean y Latin America. Nos restaurant L.G Smith's Steak & Chop House tambe a wordo nomina pa TripAdvisor como e " Best of the Best Restaurant for fine dining in the Caribbean". Esaki ta muestra di dedicashon di nos empleadonan como tambe un estimulo pa sigui grandese e turismo di Aruba."

Pueblo di Aruba ta keda invita pa celebra cu e famia grandi di Wind Creek Aruba despues di e pagara cu nos traditional Dande cu lo canta y duna tur presente bendishon, ambiente lo sigui cu Robert Jeandor y su solo banda show for di 1:30 te cu 4or na e stage dilanti Cafe The Plaza.

Probecha di nos bar & restaurantnan of haci e ultimo shopping prome cu anja caba y ainda participa den nos campaña di "Unwrap the Magic" di Renaissance Mall, regalando un vakantie pa Disney World cu un balor di $10.000. Pa participa ta hopi facil, scirbi bo nomber, email y number di telefon patras di bo recibo di un di e tiendanan di Renaissance Mall, deposita esaki den nos Christmas box situa den e centro di Renaissance Mall. Ganadornan lo wordu annunica dia 9 di January. Pa mas informashon por bishita www.themallaruba.com of Facebook page Careers at Wind Creek Aruba.

Wind Creek Aruba ta desea henter pueblo di Aruba un Feliz anja 2024!







HOH cu informacion di algun dato

ANALISIS DIANAN DI PASCO NA DEPARTAMENTO DI EMERGENCIA

Anualmente Horacio Oduber Hospital Hospital (HOH) ta haci un analis di bishitantenan cu a acudi na departamento di Emergencia durante e dianan di fiesta. Dianan di fiesta unda cada colega ta traha duro pa asina atende tur pashent cu yega cu un of otro problema medico na departamento di emergencia. Na prome lugar HOH kier gradici full e team aki cu a traha incansablemente durante e dianan di Pasco.

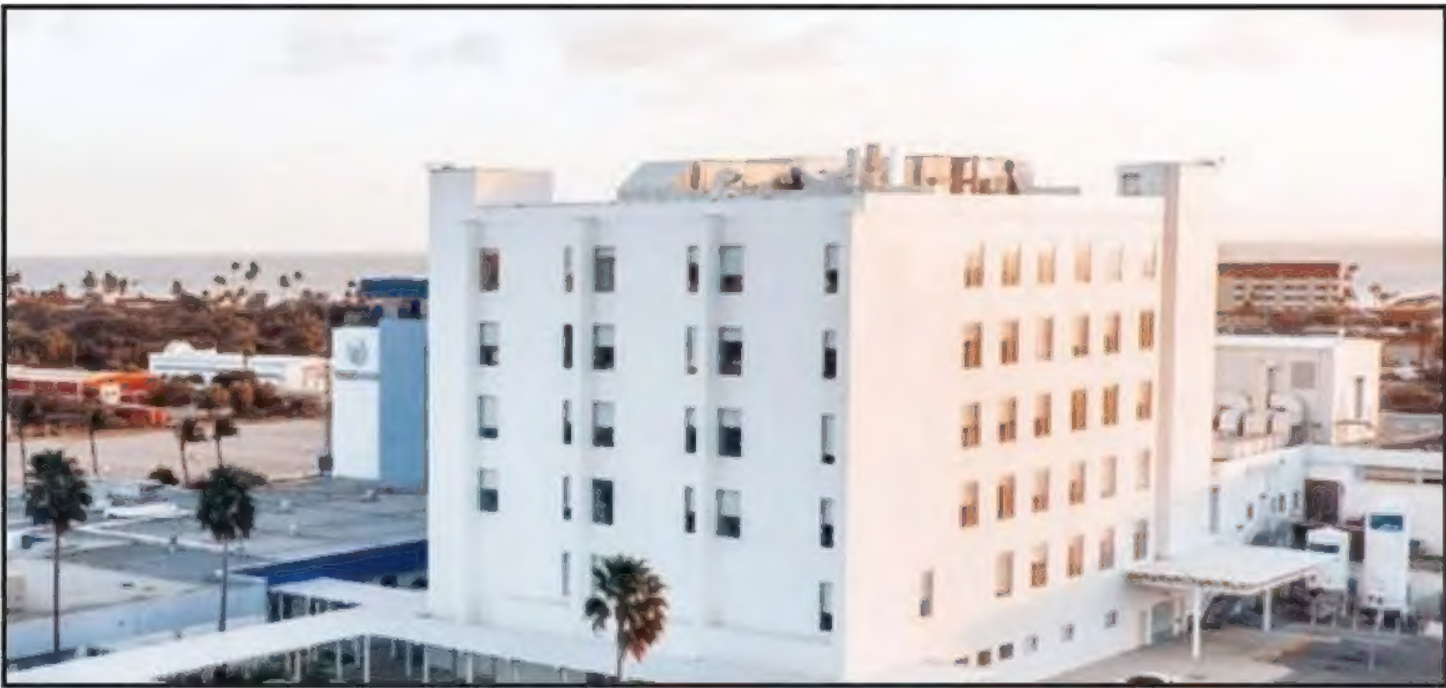
Por bisa compara cu otro añanan e aña aki tabatin un cantidad averahe di pashentnan cu a acudi na nos departamento di emergencia. Un total di 352 pashent a acudi e aña aki pa sea ricibi atencion medico na Departamento di Emergencia of na dokter na warda. Aña pasa tabatin 404 persona cu a acudi, na aña 2021 tabatin 319 persona, na 2020 tabatin 284 persona y na 2019 esaki tabata un total di 332 persona.

Mescos aña pasa, e analisis a cuminsa dia 24 di december pa 6am y a termina dia 27 di december pa 6 am. Di e 352 persona un total di 175 persona a ricibi atencion medico na departamento di Emergencia cual ta practicamente mita di e cantidad cu a presenta. Di e 175 pashentnan cu departamento di Emergencia a atende 56% ta femenino. E edad di mas chikito cu a atende e aña aki ta un baby di 20 dia y e pashent di mas grandi 95 aña. Y alabes e edad averahe cu a ser atendi tabata 44,1 aña di edad.

Ta interesante tambe pa analisa e motibo di mester acudi na departamento di emergencia. Di e 175 pashentnan cu a acudi na Departamento di Emergencia 55 tabatin un of otro lesion di cual 4 tabata involucra den un accident di trafico, 3 persona conecta cu incidente di violencia y 2 di intoxicacion. Otro motibonan pa acudi tabata pa dolor na pecho, dolor di stoma, sacamento, reaccion alergico, infeccion, falta rosea etc.

Di e 175 pashentnan cu a acudi na Departamento di Emergencia un total di 33 pashent a ser admiti den Hospital. Di e 33 pashent cu a wordo admiti, 48% ta masculino y e grupo di edad mas comun cu ser admiti ta di 65 aña bay ariba cu un porcentahe di 64%.

Nos departamento di Emergencia t'ey pa tur emergencia y nos Huisartsenpost (HAP) t'ey pa casonan cu no por warda te cu e siguente dia pa wordo atendi door di bo dokter di cas. Akinan bo lo por discuti bo condicion medico cu un dokter di cas. E dokter di cas lo por controla y haci un check-up. Si ta necesario, por receta remedi na e pashent. Tene na cuenta cu na HAP no ta saca sanger, haci un echo of un CT-scan y tampoco por manda bo pa un oficina di specialista.



Hospital kier pidi tur hende pa bay poco poco e ultimo siman di 2023. Cuida bo mes, cuida otro y bo salud y corda cu bo tin un famia cu ta stimabo ta wardabo na cas. Y si encaso bo mester di asistencia medico corda tambe cu nos famia di HOH semper t'ey!

Announcement of the
Government of Aruba
Treasury Bills issuance – Afl. 32,250,000.00
January 5, 2024 – April 5, 2024

Issuance pursuant to the State Ordinance on Treasury Paper (AB 1987 no. 3), State Decree Treasury Paper (AB 1988 no. 6), and the State Decree no. 1 of December 19, 2023.

The Centrale Bank van Aruba (CBA) informs of the upcoming Government of Aruba (GOA) Treasury Bills issue on January 5, 2024, in multiples of Afl. 250,000.00 and Afl. 1,000,000.00.

Amount:	Afl. 32,250,000.00
Maturity:	3 months
Redemption date:	April 5, 2024

Participation in the upcoming GOA Treasury Bills issue is only allowed through the intermediation of a local commercial bank. Application forms must be submitted to the CBA on **Wednesday, January 3, 2024 at the latest at 12:00 p.m. (cutoff time).**

Aruba, December 28, 2023
Centrale Bank van Aruba

Minister Endy Croes:

DESPUES DI SHETE AÑA PUEBLO DI ARUBA POR A APOYA NOS SELECCION FEMENINO DI FUTBOL NA CAS

Stadion Dakota ta un hoya di proyecto cu ta cumpli cu standard internacional di FIFA.









Dia 4 di december ultimo, Seleccion Femenino di Aruba a hunga nan ultimo wega pa e aña aki contra ekipo di Belize na Compleho Deportivo Guillermo Prospero Trinidad na Dakota.

Minister Endy Croes tabata presente pa duna apoyo y sosten na nos Seleccion Femenino di futbol. E tabata un tremendo partido di futbol, unda cu nos seleccion a demostra un nivel halto di futbol. E wega tabata hopi emocionante yena di suspenso y e tabata hopi cera unda cu na 83 minuut Belize a anota e unico goal di e partido. Esaki tabata e ultimo wega di futbol, despues e stadion lo permanece cera te cu otro aña maart pa asina finalisa e proyecto di renobacion.

Despues di shete (7) aña Aruba por a disfruta y apoya Seleccion di Aruba na cas atrobe, den un stadion cu ta cumpliendo cu tur standard internacional di FIFA. "Nos ta sigui contribui na e desaroyo di deporte di Aruba den su totalidad", Minister Endy Croes ta finalisa. Cu deseo, disciplina, determinacion y dedicacion ta logra.

CARIBBEAN MERCANTILE BANK TA CONTRIBUI NA CLUB KIBRAHACHA 60+ CU 10,000 FLORIN PA E PROYECTO 'TELEFOON PA ADULTO MAYOR'





Caribbean Mercantile Bank N.V. (CMB) cu orguyo ta anuncia su contribucion di Afl. 10,000.00 florin na Club Kibrahacha 60+, liderando e proyecto esencial di 'Telefoon pa adulto mayor'. E donacion aki ta un reconocemento di e causa noble di Club Kibrahacha, su empleado-, y voluntarionan pa cuida nos mayornan.

E proyecto 'Telefoon pa adulto mayor', inicia pa Club Kibrahacha 60+ oficialmente na April 2023, ta un esfuerzo pa combati e soledad entre nos mayornan, usando tecnologia progresivo y vision innovativo. E servicio aki ta brinda oportunidad pa boluntarionan ofrece compania y consuelo na nos mayornan, especialmente durante temporada di fiesta, pero tambe durante henter e aña.

CMB ta balora y aprecia e esfuersonan incansable di Club Kibrahacha 60+ pa mehora e calidad di bida di nos mayornan. "Nos ta spera cu e contribucion aki por yuda trece consuelo, alegria y compañia na esnan den nan aña di oro," Sr. Roberto Dijkhoff, Managing Director di CMB a comenta. "Nos ta orguyoso di nos partnership cu Club Kibrahacha 60+ den crea un futuro mas feliz y inclusivo pa nos grandinan," Ilán Lopez, Marketing & Public Relations Officer di CMB ta comenta.

E contribucion di CMB ta un paso significativo den brinda apoyo di e proyecto, dunando e importancia di cuida nos comunidad di grandinan. Nos ta invita e comunidad di Aruba pa uni forsa y apoya e iniciativa balioso aki. Pa mas informacion tocante e proyecto 'Telefoon pa adulto mayor' of con bo por contribui, por favor bishita www.mitainclui.aw

MINISTER ENDY CROES TA FELICITA SR. CHONAI FARO Y SR. NELSON SPROK CU E RECONOCEMENTO DI BALUARTE CULTURAL

Recientemente, durante e di shete edicion di Fiesta Tipico den Bario organisa pa Union di Tipiconan Rubiano a reconoce dos Baluarte Cultural di e districto di Noord pa nan gran aporte y contribucion pa yuda mantene y promove nos muscia cultural. Sr. Chonai Faro y Sr. Nelson Sprok a ricibi un bunita homenahe y reconocemento e anochi aki. Minister Endy Croes y colega Minister Xiomara Maduro tabata presente na e ocasion special aki.

Sr. Chonai Faro

Sr. Isnardo Epifanio Faro "Chonai" a nace dia 22 di maart 1945 y ta di e bario di Sabana Liber. Dia 17 di april di e aña aki el a cumpli 50 aña casa cu Sra. Petra Faro de Cuba, di cual matrimonio a haya 2 yiu homber Jorge y Isnardo, 4 nieta, 5 nieto y 1 bisanieto. Sr. Faro pa 35 aña a fungi como maestro di scol. Ademas Sr. Faro tin mas di 55 aña como miembro fiel di e coro di Misa di Santa Anna. Banda di koor di misa di Noord, Chonai a yega di canta den varios coro na Aruba y e ta fundado di basta agrupacion y di e banda musical 'La Selecta' un banda conoci den comunidad, unda cu hopi musico- y artista local y internacional a debuta. Tambe, Sr. Faro ta forma parti di Tipico Arco Iris, Tico y sus Estrellas, Patan Farro and Friends y Tommy Figaroa and Friends. Sr. Faro a cuminsa hopi aña pasa cu aguinaldo Bicentenial di Noord y a forma parti di Campanitas Navideñas, Gaiteros del Norte, Maruba y Katatumbo. Chonai a yuda varios organisacion manera grupo Flor di Bini Bini, Festival di Voz y Landia Escolar.

Sr. Nelson Sprok

Sr. Nelson Florencio Sprok a nace dia 28 di october 1939 na Curaçao. Na un edad hopi jong el a residencia na Aruba. Dia 30 di october 1967, Nelson a drenta enlace matrimonial cu Sra. Lucia Tromp. Recientemente nan a caba di cumpli 56 aña di bida matrimonial. Nan tin 4 yiu: Nelson, Jose, Khys y Luskys, 3 nieto, 2 nieta, 2 bisanieto y un bisanieta. Cu hopi trabou y esfuerso, Nelson a logra lanta su mes un compania conoci bou di e nomber: CONAR NV. Dia 14 di juli 1970, e compania a cumpli 53 aña di existencia dunando servicio na comunidad di Aruba y a traha den varios proyecto grandi pa Aruba. Tambe, Sr. Sprok a dedica y coopera pa hopi aña na Carnaval di Mucha na Noord. Sr. Sprok tabatin un pasion pa folklore y a dicidi di rescata y yuda mantene nos musica tradicional bibo. Sr. Sprok



a cuminsa train na cas y asina pocopoco a cuminsa toca na diferente evento y actividad, entre otro, cas di famia, pa gruponan di baile den nan shownan, pa actividad di nos grandinan na Huize Maristella, Paviljoen na Oranjestad y Verpleegtehuis na San Nicolas. Ademas di presenta na misa, misanan di aurora y Bonbini Festival. Sr. Sprok a yuda y educa nos muchanan cu proyecto di scol y cu informacion di nos musica di Caha di Orgel. Sr. Nelson Sprok a promove cu hopi dedicacion y pasion nos musica di Caha di Orgel. Por ultimo, Minister Endy Croes ta felicita Sr. Chonai Faro y Sr. Nelson Sprok pa nan contribucion pa mantene y promove nos cultura. Tambe, e mandatario di Enseñansa y Deporte ta gradici Fundacion Union di Tipiconan Rubiano y colega Minister Xiomara Maduro cu e bunita iniciativa aki pa asina sigui mantene nos cultura di musica tipico bibo.

POLIS A BAY RUIMOP E MULTITUD CU NO KIER A BAY CAS DESPUES CU CLUB NOCTURNO A SERA



Diamars madruga a drenta informe di cu e club nocturno na Oranjestad a sera pero e multitud a keda aglomera dilanti e club, mesora a dirigi patruyanan na e sitio. Na yegada di e patruyanan a core cu tur hende dilanti e lugar. Polis a bisanan sea nan ta bay di nan mes of polis ta bay cu nan. Di biaha nan a move for



di e sitio despues di e mensahe ey.

MINISTER ENDY CROES A ATENDE E CENA DI PASCO DI IBISA











En conexion cu e celebracion di Pasco, Minister Endy Croes a bishita e cena di Pasco di IBiSA. Ekipo di maneho y staf di IBiSA a honra e empleadonan, kendenan ta lanta marduga den weekend pa organisa tur e careda- y eventonan deportivo manera: landamento, triatlon, aquatlon y pa tur e trabounan cu nan ta eherece na scol fuera di orario normal di trabou.

Tambe durante e anochi special aki, IBiSA a reconoce cinco (5) empleado esta, Francis Tromp, Will Erasmus, Charlene Geerman, Kamilah Dammers y Wladimir Wolff cu durante aña 2023 no a meld ziek, pues dus tabatin o “ziektemelding”.

Adicionalmente, IBiSA a reconoceKamilah Dammers y Esmond Jones como empleado di aña 2023. Pa conclui, Minister Endy Croes ta gradici e empleadonan di IBiSA pa e excelente trabou cu nan ta eherce y pa nan dedicacion y colaboracion durante aña 2023. Alabes Minister Endy Croes ta desea henter Pueblo di Aruba un prospero aña 2024.



Air Century a anuncia expasion di servicio pa Aruba

ARUBA AIRPORT AUTHORITY TA YAMA BONBINI NA AIR CENTURY SU RUTA NOBO CONECTANDO ARUBA Y PUNTA CANA

Aruba Airport Authority N.V. (AAA) tin e placer di anuncia un desaroyo nobo den conexion for di La Isabela International Airport (JBQ) y awo tambe for di Punta Cana (PUJ). E expansion aki ta demostra nan dedicacion den reenforsa e laso cu Aruba.

Expansion di servicio semanal
Debi na e demanda creciente y na e popularidad pa biaha pa nos isla, Air Century, cu anteriormente tabata opera e ruta Aeropuerto Internacional La Isabela (JBQ) – Aruba (AUA) dos biaha pa siman, awo a amplia su oferta di vuelo. E movecion strategico aki tin como meta pa atrae un mayor participacion di parti di e mercado, satisface e demanda creciente actual y mehora e conexion en general.

Desde dia 15 di december, Air Century a aumenta su servicionan entre JBQ y AUA di dos pa tres vuelo semanal, brindando e pasaheronan mas flexibilidad di biahe riba dialuna, diaranson y diabierna.

Un gateway nobo riba e mapa di ruta di AUA
E ruta Punta Cana - Aruba tabata existi anteriormente, pero a suspend'e na aña 2011, loke a resulta den un ruta lubida pa varios aña. Na momento cu a ripara cu keto bay e demanda pa e ruta aki tabata existi, Air Century a probecha e oportunidad pa reestablece e ruta bek.

Desde dia 22 di december 2023, Air Century a reintroduci e gateway di Punta Cana riba e mapa di ruta di AUA. Basa riba nos compromiso di diferente opcion di biahe, e ruta aki lo ta un vuelo di henter aña cu lo ofrece vuelo semanal riba dialuna, diaranson y diabierna.

"Nos ta hopi contento pa inaugura e ruta desde y pa Aeropuerto Internacional di Punta Cana (PUJ), e principal porta di entrada pa turista pa Republica Dominicana, brindando mas opcion di conexion. E conexion ta crucial pa turismo su desaroyo. Cu e ruta aki nos ta pretende promove e concepto di multidestinacion, brindando nos pasaheronan e oportunidad pa scoge itinerario cu lo permiti nan pa biba experiencianan inolvidabel na diferente ciudad", asina Omar Chahin, presidente di Air Century, a duna di conoce.

"Mas expansion di nos conexion dentro di e region Caribe ta un di nos puntonan principal di concentracion durante exploracion di ruta nobo y oportunidad pa Aeropuerto di Aruba. E incorporacion di e servicio aki pa Punta Cana ta pas perfectamente. Nos ta yama e ruta aki bonbini cu brasa habri y nos ta spera di por sigui explora mas oportunidad di awo pa futuro", asina Jo-Anne Meaux-Arends, Aviation Business Development Executive na AAA, a expresa.

Detaye di vuelo
Pa mas informacion, booking di vuelo y pregunta, subi Air Century su website oficial https://aircentury.com/en/ of tuma contacto cu e representantenan di e aerolinea.
Vuelo y capacidad di stoel
E ruta di JBQ y PUJ lo ta opera pa un CRJ2 cu ta conta cu un capacidad di 50 stoel pa cada vuelo. E aumento di vuelo semanal pa JBQ y e ruta nobo di Punta Cana lo genera 750 stoel adicional pa luna, loke ta representa un 60% di e capacidad pa e operacionnan di Air Century desde Santo Domingo.

Ademas, e vuelo di Punta Cana tin un duracion di 1 ora y 15 minuut desde Aruba y e ta e di dos destinacion mas popular den e region di Latino America.

Tocante Air Century
Desde aña 2018 Air Century, un aerolinea di confiansa, tabata consistente tocante su compromiso cu nos isla, brindando dos vuelo semanal pa Aeropuerto Internacional La Isabela cu su CRJ2, cu ta consisti cu un capacidad pa 50 pasahero.





Air Century ta un aerolinea reconoci cu mas di tres decada di experiencia, specialisa den biahe pa Caribe y Republica Dominicana. A fund'e na aña 1992, e aerolinea a gana un reputacion solido debi na su confiabilidad, accesibilidad y un servicio excepcional na cliente. Cu un flota den crecemento y un red di ruta den expansion, Air Century ta un opcion confiabel tanto pa esnan cu ta biaha pa negoshi of pa placer. Haya mas informacion riba AIR CENTURY'S ABOUT US PAGE.

Tocante AUA Airport
AUA Airport ta un di e aeropuertonan mas ocupa den region Caribe cu mas di 22 diferente aerolinea operando pa Aruba contribuyendo na mas cu 2.5 miyon pasahero pa aña y cu buelo pa 22 diferente ciudad 34 diferente destinacion directo rond di mundo. Di e mercadonan cu AUA Airport ta sirbi 76% ta for di Merca y Canada, 14% for di Latino America, 6% for di Europa y 4% for di Antia Hulandes te cu luna di november 2023. AUA Airport ta reconoce cu esaki ta danki na e economia stabiel, clima politico, hospitalidad, populacion diversifica y siguridad general di nos isla. AUA Airport su aspiracion ta pa bira un aeropuerto sostenibel, sigur y a prueba di futuro, den region Latino Americano & Caribense, brindando un luga di trabou confiabel, facilidad di un aeropuerto moderno y un servicio excelente cu ta e refleha hospitalidad Arubiano, contribuyendo na un futuro prospero pa Aruba.

Conoce mas di loke ta pasando na AUA Airport door di bishita www.airportaruba.com y conecta cu AUA airport riba Twitter.com/Aruba_Airport, Facebook.com/ArubaAirport, Instagram.com/arubaairport/Fecha, December 26, 2023

TOP DI PASCO 2023











AMBIENT'I FIN DI AñA A CLAUSURA DEN UN GRAN FORMA CU TOP DI PASCO 2023.

MI TIN ASINA HOPI PA GRADICI PA E TEMPORADA MAS DUSHI DI HENTER AñA.
MI TA TUMA E OPORTUNIDAD AKI PA BISA DANKI NA COMERCIANTENAN CU A DEPOSITANAN CONFIANSA DEN AMBIENT'I FIN DI AñA UN BIAHA MAS.

NA:DO-IT CENTER,UNIVERSAL TECHNOLOGIES ARUBA,SLEEPCOMFORT,WAYACA SERVICE STATION,INTERPAN,TEC ARUBA,ELMAR NV,SETAR NV,ARUBA BANK,BLIZZ GIFTS,GO CULTURA,AXION AUTO PARTS,WENDY'S'MARIA PADILLA BEAUTY EXPERTS,SNACK &MORE BY LOU,SUBWAY,KENRO JEWELERS,SR RONNIE DIJKHOFF,MICHEAL ARENDS PHOTOGRAPH.
SIN BOSO COPERACION ESAKI NO TABATA POSIBEL.
MI MESTER GRADICI MI FAMIA,SPECIAL MI ESPOSO HOWARD PA PERMITIMI TA OCUPA CU MI PROGRAMA,MI YIUNAN RICHANELLA Y RICHELLY MI RUMAN HOMBER FRANCIS JACOBS.

NA RACHEL KRAAIVANGER Y SUKI GEERMAN PA BOSO TREMENDO OPENING PA AMBIENT'I FIN DI AñA 2023.
NA RUTH GAARIE CU PITBULL SINGING ARTIST PA E BUNITA OPENING DI MI TOP DI PASCO 2023.

RUTH GAARIE MI A HONRE Y DEDICA E TOP DI AñA 2023 NA SU PERSONA PA SU DEDICACION PA COACH CANTANTENAN DURANTE 10 AñA DI EXISTENCIA DI PITBULL SINGING PRODUCTIONS.
JESSICA PA E DUSHI PASA BOCANAN Y SAYENNE PA HELP TRESENANAN PAMI.

NA TANTE ROSLIN QUANDUS,JASELINE CROES Y ARIANA PA HOST E PREMIONAN DURANTE DI E TOP.

NA MICHEAL ARENDS PA E SHOTNAN DI POTRET CU BO MAGIA E PICNAN A SALI TREMENDO.
NA MARIA PADILLA PA TUR E PASENSHI Y SOSTEN PA NOS FAMIA.
NA DJ STRONGOLO PA SWITH MI ATARDINAN PA RADIO.

BOSO A KERE MI TA LUBIDA HAMAS,NA SR EDMOND CROES PA BRINDAMI ESPACIO NA SU PRESTIGIOSO MEDIANAN DI SANTA CRUZ,TOP FM 95.1 Y CANAL 22.
DUSHI NINJO HESUS MI A LAGABO NA ULTIMO PASOBRA TE NA ULTIMO ABO A CARGA Y GUIAMI PA DUNAMI FORSA HASTA ORA CU MI TABATA SWAK,DEBIL CU UN SONRISA RIBA CARA PASOBRA ABO TAMI FORTALESA.

MASHA PABIEN NA CANTANTE,AREGLISTA Y COMPOSITORNAN PA PLASMA E MAS BUNITA LETRA Y MELODIANAN DEN CADA CANCION DEDICA NA E TEMPORADA.

STUDIONAN DI GRABACION SEA VOZ Y IMAGEN MASHA PABIEN,BOSO A HASI UN TREMENDO TRABOU.
MI PROGRAMA AMBIENT'I FIN DI AñA A INICIA DIA 18 DI OCTOBER Y A FINALISA DIA 23 DI DECEMBER CU TOP DI PASCO 2023 INFANTIL,HUBENIL Y ADULTO,CADA UN RIBANAN CATEGORIA.

MASHA DANKI NA AMIGONAN LOCUTOR DI DIFERENTE RADIO EMISORA,HURADO Y FANATICADANAN PA BOSO INPUT PA SACA HUSTO E MIHOR TOP DI ARUBA 2023.
CANTANTENAN GANADOR.
CAROLYN KOCK CANTANTE POPULAR Y MIHOR VIDEO DI AñA 2023.

SOFIA DA SILVA CANTANTE ROOKIE DI AñA 2023.
PIEREWIETJE COVER DI AñA 2023
LIZZIE WEBB CANTANTE DI AñA 2023.
DAYENNE CROES ARTISTA DI AñA 2023.
GANADORNAN DEN CATEGORIA INFANTIL 5 PA 11 AñA 2023.
INFANTIL TERCER LUGAR GARIENNE AGUDELO.
INFANTIL SEGUNDO LUGAR QUILAINEY JANSEN.
INFANTIL GANADOR ABSOLUTO REIXON MADURO.
COMPOSITOR GANADOR: DANILO VROLIJK.
AREGLISTA GANADOR: MARKEYS MADURO.
GANADORNAN DEN CATEGORIA HUBENIL 12 PA 17 AñA 2023.

TERCER LUGAR DIARSELY Y DAYANARA.
SEGUNDO LUGAR STEPHANY QUANT.
GANADOR ABSOLUTO LIZZIE WEBB.
COMPOSITOR GANADOR: EDSELYN FIGAROA.
AREGLISTA GANADOR: JUAN LA BARCA.
GANADORNAN DEN CATEGORIA ADULTO 2023.

TERCER LUGAR SHINE MUSIC.
SEGUNDO LUGAR EDJEAN SEMELEER.
GANADOR ABSOLUTO FRANCELLA,CELIANDRA Y JOHN FRANCIS JACOBS.
COMPOSITOR GANADOR: ROSHENDLY MARTINA.

AREGLISTA GANADOR; JOHN FRANCIS JACOBS
CU ESAKI TAMBE MI TA DESEA PA OTRO AñA BOSO SIGI CU E TALENTO BUNITA CU BOSO TIN.
MI DESEO PA BOSO PASA UN DUSHI Y FELIS DIANAN DI FIESTA CU NINJO BIBA SEMPER DEN BOSO CURAZON. BOSO AMIGA DI SEMPER ESMERALDA TROMP JACOBS"TANCHI ESMÉ"

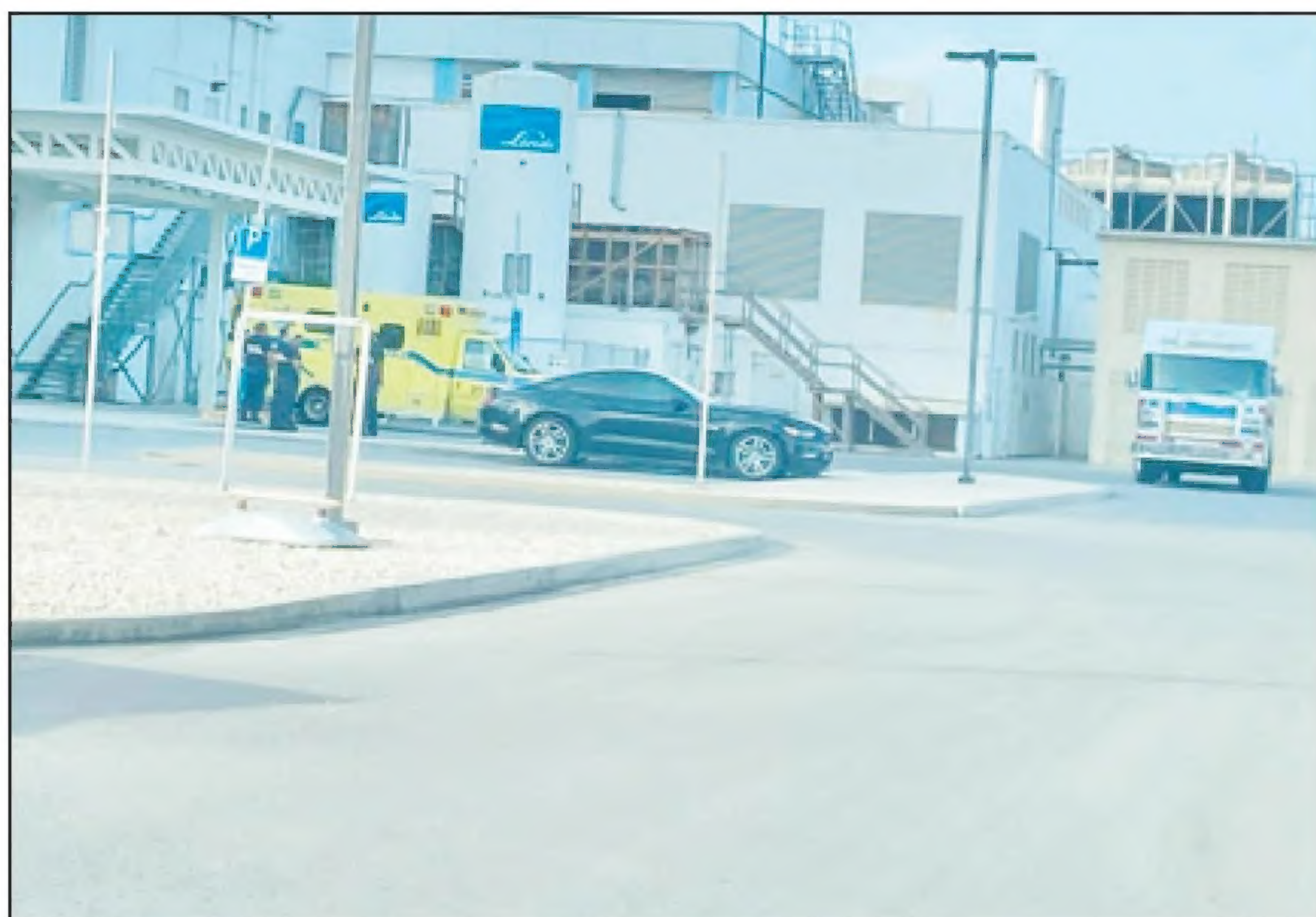
Auto horta laga atras na Warawara ta trata aki di un Mitsubishi Lancer preto





Diamars mainta a drenta informe di cu tin un Mitsubishi Lancer preto laga atras na Warawara, mesora a dirigi un patruya na e sitio.
Na yegada di e patruya a bin encontra cu e Mitsubishi Lancer preto cual vehiculo a ser reporta como horta. Mesora polis a confisca e vehiculo y a solicita un takelwagen pa hiba e vehiculo aki na warda di polis pa mas investigacion.

Bomberonan a bay yuda ambulans cu un pashent pisa pa hib'e na hospital





Diamars mainta a drenta informe di cu ambulans ta pidi ayudo di bombero pa yudanan pa transporta un pashent cu a bira malo na Papaya, mesora a dirigi un unidad bomberil pa asina yuda e personal di ambulans.

Na nan yegada na e cas a yuda ambulans pone e pashent den ambulans y tambe na hospital pa asina baha e pashent.

FORTALEZA PA FAMIA

Scirbi pa Pastor Marcel Balootje.

DIOS TA APRECIA UN CURASON PURO

Warda bo curason riba tur cos, pasobra e ta e fuente di bida.
Kita for di bo un boca engañoso , y tene lipnan perverso leu for di bo. (Poverbionan 4:23-24)
Pasobra for di paden, for di curason di hende, ta sali mal pensamento,fornicacion,ladronisia,matamento,adulterio. Hechonan di cudishi y maldad, tambe engaño, sensualidad,envidia,calumnia,orguyo,bobedad. Tur e maldadnan aki ta sali for di paden y ta contamina hende.(Marco 7:21-23).
Mescos cu den awa, cara ta refleha cara,asina curason di hende ta refleha hende.(Proverbionan 27:19).
Hende por purba cambia tur cos. pero tin tres cos cu no por cambia, esey ta bo sanger, bo curason y bo cerebro.
Y mas importante ta cu Dios ta wak bo curason , pasobra for di bo curason tur cos ta sali.
Hopi biaha nos ta pidi Dios algo, y Dios ta wak nos curason, for di caminda nos ta pidi, pasobra eynan e ta reconoce nos, peticion.



Laga nos no lubida, cu prome cu nos pidi Dios algo ya Dios sa kico nos mester, pero nos curason ta indica e origen di nos peticion.
Hopi biaha nos ta pidi pa compara, of pa competi cu otro hende, djis pasobra nos a mira cu un hende tin nos tambe kier tin mesun cos.
Nos curason ta habri dilanti di Dios 24/7 y kico cu nos pensa y planea den nos curason Dios ta na altura di dje.
Ta pesey hende no por gaña Dios, ta pesey hende no por haci bofon di Dios, aunke awendia hopi ta purba, y ora e consecuencia bini, nan kier rabia y grita, pero di berdad, di berdad , Dios no ta haci wega, Dios tin hopi pasenshi, Dios kier pa tur por yega na conocemento di e berdad, pero ta hende mes ta scohe pa bida eterno, of pa morto eterno.
Un curason alegre ta haci cara contento, ma ora e curason ta tristo,e spirito ta kibra.(Proverbionan 15:13). Bo ta nota na cara di un hende, kico ta pasando cune, pasobra e exprecion di cara, ta laga bo sa e condicion di curason.
Serca un mucha esey ta notabel mesora ora su curason no ta contento, y serca hende grandi cu no kier pordona ta bini un expresion di amargura den e cara, cual ta sali for di e curason.
No ta pornada Dios ta pidi un curason puro , pero tambe Dios ta bisa pa nos warda nos curason,
Un curason cu ta scucha redo, malicia, inmoralidad, perversidad constantemente ta daña.
Ora un hende ta haci malo cu su prohimo, por ehempel , un hende cu ta comete adulterio,viola, abusa di di mucha, habito sexual contrali na e naturalesa di Dios, violencia relacional, su curason a wordo daña y asina su curason a aparta for di Dios, y den e caso aki unico cos cu por yuda un persona asina, ta arepenti y entrega su bida na Dios, pa su curason por tin paz.
David a bisa despues di a arepenti di su pica di adulterio cu Bethsabe, e a sconde y a manda mata Urias, y a purba sconde tur cos, pero dilanti di Dios nada no ta keda scondi. Den Salmo 51: 10: Crea den mi un un curason limpi O Dios, y renoba un spirito recto den mi. No tirami for di bo presencia, y no kita Bo Spirito Santo for di mi.

David a reconoce e consecuencia di su pica, y esey ta locual hopi hende no kier haci , nan ta keda den nan capricho y duresa di curason, cual ta lanta e furia di Dios pa nan mes. (Romanonan 2:5).
Sinceramente, Pastor Marcel Balootje.

ORACION DI DIA

Un dia fructifero yena cu hopi bendicion.

Señor ta Rey, laga mundo ta contento y alegria bay di isla pa isla. (Salmo 97,1)

Rumannan, Señor ta Rey, Señor ta Salbador, Señor ta Redentor, e husto hues, E ta Mesias. Nos curason ta contento, yena di fe y alegria pasobra nos sa cu nos Cristo Hesus ta bibo meymey di nos. Nos Cristo cu a nace manera un baby y ta Rey di henter creacion. Cristo a bin pa biba ley, no pa cambia nada. Asina El a duna nos e ehempel bibo y instrui nos pa keda firme na loke ta real, berdadero y cu ta agada Dios. Nos Señor y Rey ta husto y ta stima berdad, husticia y rectitud.
Laga nos trata lo mas cu nos por pa cumpli cu loke ta ley di Dios y denuncia maldad. Esaki sin doblega pa cualkier liña di mentira cu ta trata di burusi (bruha) e unico berdad cu ta e Palabra y ley di Dios. Rumannan, alaba y duna Gloria na Señor cu ta nos Rey y Salbador.

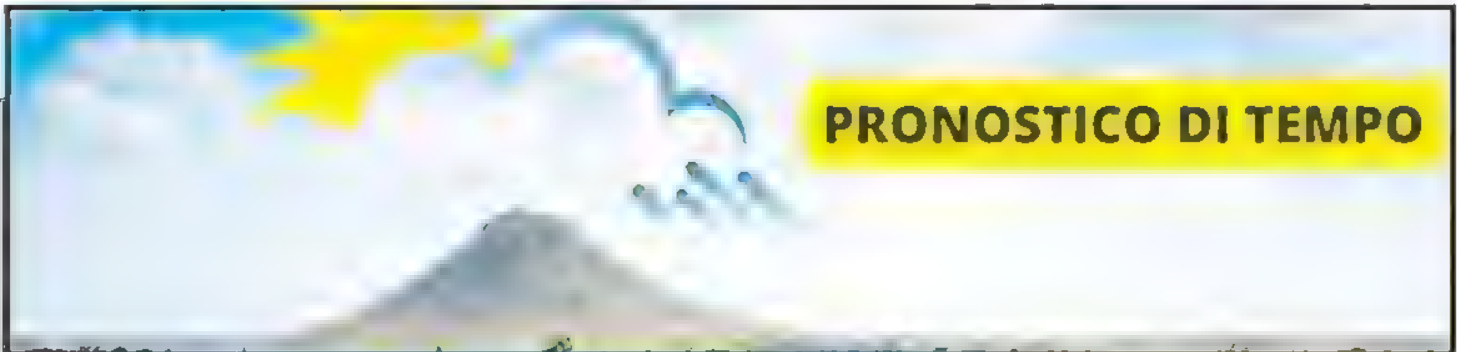
Oracion: Tata Santo, nos Rey nos ta alaba Bo y duna Bo tur Gloria. Nos ta pidi Bo pa keda guia nos cu Bo Spirito Santo pa asina nos por ta fuerte contra cualkier cos cu kier burusi (bruha) nos mente y Bo gran berdad.

Nos ta desea pa tur dia di nobo por cumpli cu ley y amor. Nos ta pidi esaki den nomber di Hesus. Amen.

Nando Chirino y Stanley Clementina ta plug in un Power Kompa 'HONEY PEOPLE'



Despues di a trese dos tema kompa cu ta den circulacion pa e ultimo 2 añanan di
cual un di nan a pega fuerte cu ta 'To Love Somebody' un cover di e agrupacion The
Beegees, nos artista,cantante residencia na Hulanda Nando Chirino ta trese un tema
completamente nobo riba mercado den colaboracion cu e cantante compositor
Stanley Clementina conoci como e Kompa Guru.
"Honey People" ta e titulo di e Power Kompa aki, e tin un ritmo hopi alegre, sabroso
cu a cai na su lugar pa seramento di e aña aki y pa pa habri 2024 cu celebracion di
nos Carnaval 70. E cancion aki ta haya su promocion no solamente aki na Aruba,
pero na Antias en general y tambe na e Islanan Caribe manera Martinique y Quadalupe, unda e ritmo aki ta masha gusta.
Nando Chirino no ta un artista desconoci pa nos aki na Aruba, den añanan 90 Nando
a sa di participa den festivalnan di Calypso y Roadmarch unda ela trese un tremendo
roadmarch cu te awe nos por scuche resona den temporada di Carnaval cu ta e
roadmarch 'Wapa Eh', Scarecrow'. Desde aña 2002 Nando ta residencia na Hulanda
unda e ta forma parti di e banda 'La Fiesta Allroundband' unda e ta e cantante
principal, y tambe Nando ta hasi presentacion como solista y cu su banda Nando &
Friends.
Nando y Stanley, ta coleganan musical pa 25 aña caba y e aña aki porfin nan a uni
forsa pa trese un cancion nobo cu un ritmo sabroso pa por goza di dje. Stanley Clementina cu tambe ta residencia na Hulanda a saca varios cancionan cu ta bon
resona na Korsou, Boneiro y tambe aki na Aruba, un di e cancionan hopi gusta ta
'Masha Ten' cu ela presenta cu su banda C-Shaw un cover na Papiamento di e cancion 'Bon Bon' di e banda haitiano Enposib. Stanley ta conoci pa ta e Kompa
Guru di Antias y Hulanda ya cu Stanley a sa di inspira varios bandanan y artistanan
na Aruba, Korsou, Boneiro y Hulanda pa laga e ritmo di kompa resona, trese e dushi
ritmo aki bek pa nos.
Nando y Stanley sigur lo sigi uni forsa den 2024 y trese proyectonan musical pa nos
pueblo, por disfruta di 'Power Kompa 'HONEY PEOPLE' por medio di e plataforma
Youtube, y diferente otro plataforma digital.



VALIDO TE DIAHUEBS 28 DI DECEMBER 2023, 18:00 ORA

TEMPO:

AWE TARDI Y AWE NOCHI: PARCIALMENTE NUBLA CU UN POSIBLE AWACERO PASAJERO

DEN MARDUGA Y MAYAN: PARCIALMENTE NUBLA CU UN AWACERO BREVE POTENCIAL DI AWACERO PA PROXIMO 24 ORA:

1 TE 3 MM; LOCALMENTE ESAKI POR TA DIFERENTE.

REGISTRACION DI TEMPERATURA (GRADO CELSIUS) Y

AWACERO (MM) DEN ULTIMO 24 ORA (8'AM PA 8'AM):

PRONOSTICO DI TEMPO PA PROXIMO 3 DIANAN:

PARCIALMENTE NUBLA CU UN AWACERO BREVE.

BIENTO LO TA FOR DI DIRECCION OOST Y MODERA;

BASTA FUERTE DEN RAFAGA;

TEMPERATURA (GRADO CELSIUS) MAX / MIN LO TA: 31 / 27

In Memoriam di Sr. Dominico 'Domi' Tromp, Ex-Diputado den Eilandsraad, maestro di scol, politico, fundado, director y actor den Mascaruba

9 december 1935 - 19 december 2023 na edad di 88 aña.



Dominico Tromp, a nace na Aruba riba dia 9 di December 1935 den bario di Montaña.
Yiu di † Ignacio Tromp y † Maria Tromp-Semeleer.
Domi ta casa cu sra. Yvonne Tromp-Frans y ta tata di dos yiu muhe, Sra. Drs. Marisol Tromp y Drs. Lelicia Tromp, welo di dos nieta, Dominique Lopez y Marie Louise Lopez.
El a sigui enseñansa te cu e di tres klas di H.B.S. na Aruba y despues a bay sigui Kweekschool na Baarle-Nassau na Hulanda, na unda el a gradua como maestro di school na 1955.
Na 1959 el a obtene su Diploma di Hoofdakte na Aruba. Durante 10 aña largo el a duna les na Enseñansa Basico y despues desde 1967 el a traha na Departamento di Enseñansa.
Cu 19 aña e tabata maestro di scol y a duna les na entre otro scol di Santa Cruz, Sint Jan School, Paradera, Pastor Kranwinkel, Savaneta, Heilighart School, San Nicolaas, Graf von Zinzendorf School, Oranjestad, Dominicus College y Noord na Sint Aloysius School.
Desde su regreso di Hulanda na aña 1955, Domi ta activo riba tereno politico, social, y cutural. Como hoben Domi tabata activo durante 10 aña den AVP, tempo di Shon A. Eman.
Pa casi 9 aña E tabata Miembro di Parlamento di Aruba. PPA tabata di 1955 - 1975 e partido politico mas grandi di Aruba. PPA tabata di 1951 te cu 1986 den Eilandsraad di Aruba. Di 1965 pa 1967 El a ocupa e puesto di Diputado di Enseñansa y Diputado di Domeinbeheer, Landbouw, Veeteelt en Visserrij. Di 1975 pa 1977 Dominico Tromp tabata Lider di PPA. Dia 5 di maart 1971, Domi a presta huramento como Miembro di Staten.
Riba tereno social-cultural E tabata activo como presidente di e organisacion 'Centro Apostolico Arubano' y pa 10 aña largo a ocupa e puesto di presidente di e grupo teatral 'Mascaruba', di cual E ta co-fundador y actor di grupo teatral Mascaruba tambe. Alabes E tabata pa algun aña, presidente di 'Stichting Teatro Arubano'. Domi tabata presidente di Stichting Ser'i Noka. E tabata miembro di e Comision di Becas y Comisario di 'Volkscredietbank'. Domi tabata presidente di Stichting Capilla Cristo Sufriente na Madiki. Domi Tromp a yuda socialmente pa 10 aña como Sinterklaas di Sint Jan School, Colegio Laura Wernet y pa mas otro scolnan. Pa su aporte dedica na nos comunidad, La Reina Beatrix a nombr'e como Officier in de Orde van Oranje Nassau na 1986. Den Politica tambe El'a sirbi su pueblo como miembro di Conseho Insular (Eilandsraad). E tabata lider di Partico PPA den PPA su añanan di gloria. Ademas Domi a representa Aruba, su isla natal diferente biaha den exterior den comisionnan di Gobierno y Parlamento. El a keda como 30 aña activo den politica.
Mira como tata y persona:
Semper e tabata un tata cu tin hopi pasenshi. E tabata dedica hopi tempo na scucha y yuda hende y papia personalmente cu esnan cu acerc'e cu un problema. E telefoon di cas tabata ring hopi, te hasta ora cu no tabata tempo di campaña politico y e hendenan dje tempo ey cu tabata bishita na su cas, esaki tabata graba den memoria di su yiu Marisol. Pasobra no tabatin internet, ni social media, medianan digital, etc. Esey kiermen den weekend su famia tabata haci bishita, na amistadnan cu despues nan yiunan tambe tabata keda cu contacto. Cu tempo el a sali fo'i politica, y a stop di bisti holoshi. Door ningun hende nunca por a pur'e. Di Marisol su prome guitara, prome encyclopedia (e tempo ey no tabata existi Google..), Domi su estimulo pa su yiunan studia y lesa hopi buki...semper t'ey. Te hasta cu tur dia despues di scol ta hiba nan biblioteca pa cambia e bukinan cu nan a lesa e dia anterior, etc. Esakinan ta cosnan cu e keda corda den nan memoria particularmente, ya cu una bes cu nan a bay studia na Hulanda, e contacto a bira tur siman na telefoon cu otro. Marisol te hasta a



actua hunto cu Domi den algun obra teatral di Mascaruba, esaki ta mustra cu semper Domi tabatin su dedicacion.
Mascaruba:
Domi Tromp hunto cu 7 otro persona a funda e grupo di teatro MASCARUBA riba 10 di april 1961. Esaki tabata un deseo di Cultureel Centrum Aruba (CCA) su presidente Jean Beaujon. Aki Mascaruba a ser lanta fo'i di actornan di teatro parokial y teatro amateur. Den e prome añanan di su fundacion Domi tabata hopi activo. Durante 5 aña Domi a fungi como presidente di Mascaruba, como tal el'a duna direccion na e grupo teatral y a conseha tocante obranan pa presenta.
Domi Tromp hunto cu Sr. Oslin Boekhoudt d.f.m. a traha hunto pa alcansa cu Mascaruba por a haya uzo di Ser'i Noka na Santa Cruz, unda cu na 1962 a presenta den aire liber e bunita obra yama 'Maria di Ser'i Noka . E obra aki tabata un exito rotundo. Tambe Domi a logra pa funda un otro fundacion na 1963 cu e meta pa desaroya Ser'i Noka (Stichting Ser'i Noka) mas, e.o. riba tereno cultural.
Domi a bira hopi conoci como actor. El a actua den 7 obra grandi, e.o.:
Veneno Sabroso' na 1961
E anochi di 16 di januari' na 1962
PPGGG' (Puito, Polechi, Gaito, Galiña, Gai) na 1963

Maria di Ser'i Noka' na 1963
Suerte di Pushi Preto na 1964
Vengansa di un Chines na 1965
Na 1966 Domi a dirigi e obra 'Caminda di Santa Cruz.
Y asina tin mas otro obranan den cual el a actua tambe manera e.o. 'E burachenan', 'Keintura di Amor''Otro gai ta canta' y 'No core rond sunu'.
Den añanan cu Domi no a actua, e tabata forma parti di Team di Produccion. Na su encargo tabata tur propaganda pa e obra, traha tickets y benta di esakinan. Pa varios obra Domi a laga traha 'Jingle' y/of un cantica pa duna propaganda pa e obra cu un touch extra. Tambe Domi tabata percura pa laga traha un poster pa e obra. Domi su trabou como e persona di propaganda tabata grandi.
Domi awo pa mas o menos 10 pa 15 aña no tabata activo mas ya cu su salud a bay atras. Mascaruba ta hopi agradecido na Dominico 'Domi' Tromp pa tur loke el'a haci pa Mascaruba.
Aruba, 24 December 2023
Compila pa Stanley Dabian, Lelicia Tromp, Marisol Tromp, sra. mr Yvonne Spellen.

Yoshmar Wever y Clifford Rasmijn a pasa curso pa personal trainer

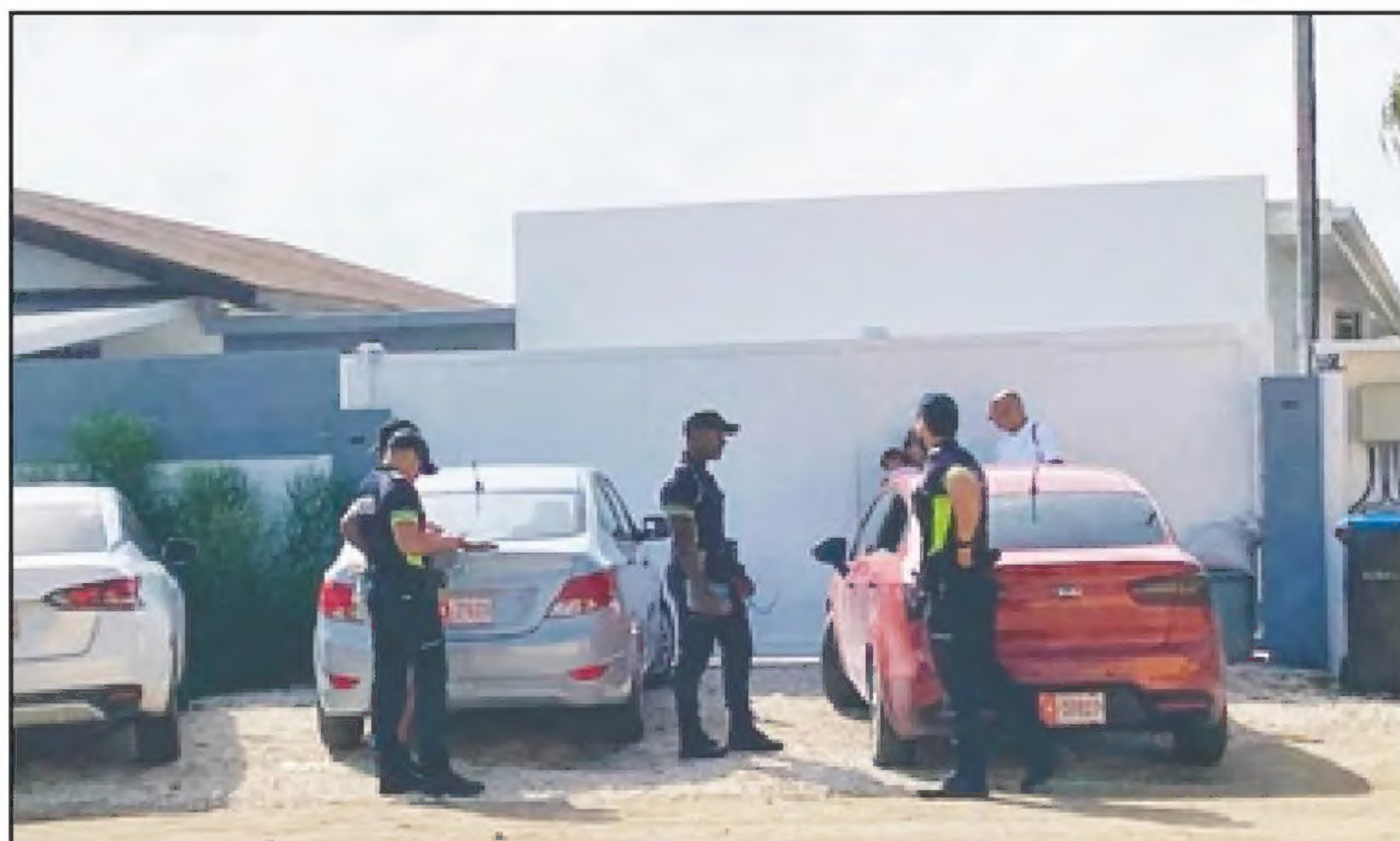


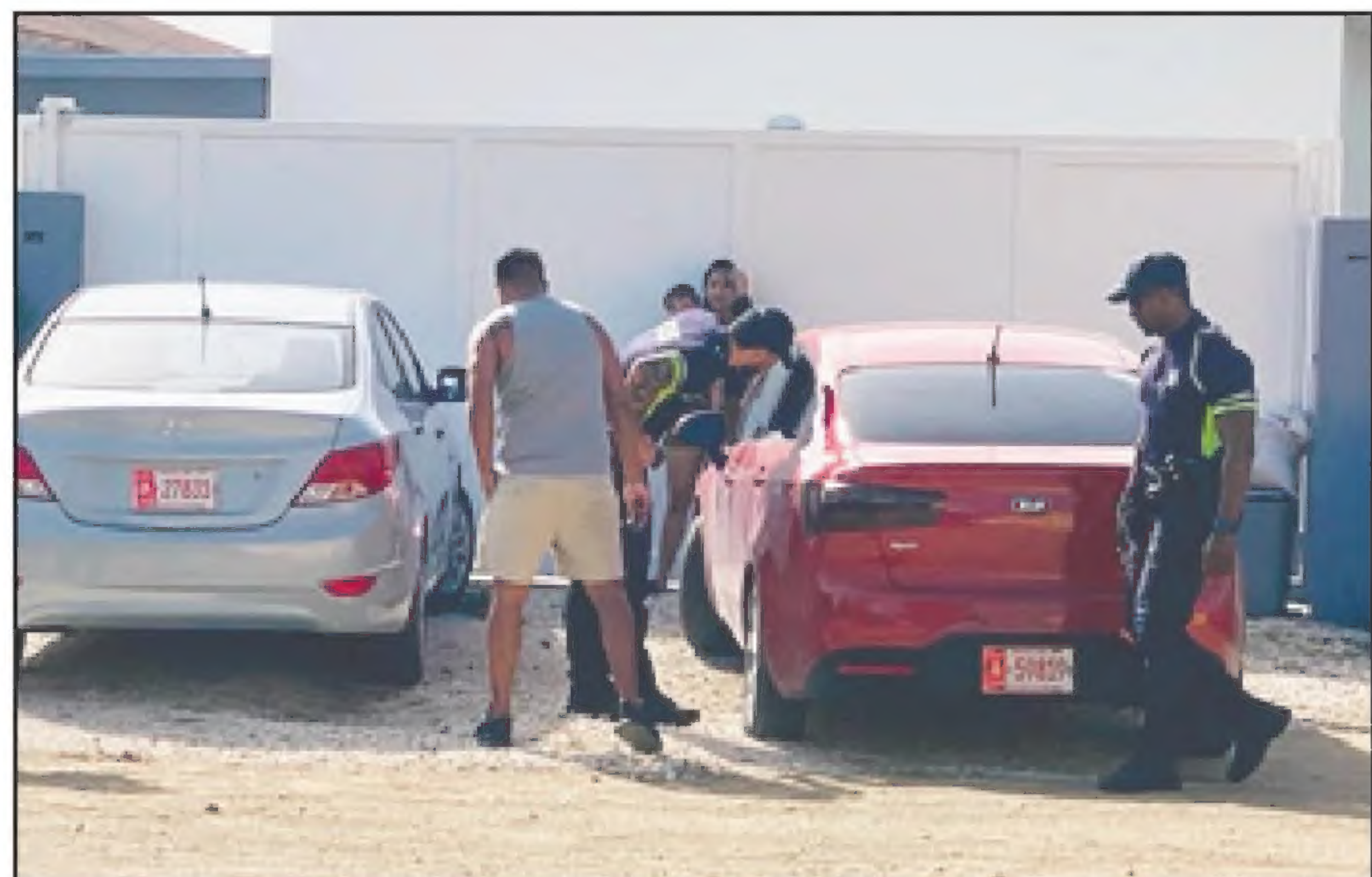




Den fin di siman Master Yoshmar Wever y Master Clifford Rasmijn a logra pasa e curso di trainer personal.
E curso a wordo duna na ingles, si bo no sa ingles ta bira dificil pa tuma e curso. Aki otro hende no por haci e curso pa bo. Master Clifford Rasmijn y Master Yoshmar Wever a cuminsa e curso den luna di Augustus cerca Rene Wild hunto cu un grupo di cursista.
E curso a wordo duna den fin di tur siman. Rene Wild a duna e curso den teoria y practica. Dos siman pasa nan a haci examen di teoria.
Master Yoshmar Wever y Master Clifford Rasmijn a logra pasa esaki.

Mas di 20 auto a bira victima di ladronicia of di intento di ladronicia di anochi pa mainta





Diamars for di mey anochi polisnan ta ocupa cu asistencianan di ladronicia of intento di ladronicia. Esun aki ta na Monserat un a destrui un bentana patras y daña e switch pa purba bay cun'e. Asina tin mas caso unda a haya un auto asina tambe na Boegoeroei y tambe na Palm Beach como tambe na Sanicolas Santa Cruz y varios otro partinan mas.

Posiblemente no a haya su medicamento Homber a comete destruccion na Pastorie di Paradera







Paradera - Diaranson den oranan di merdia, personal di e Pastorie na Paradera a solicita pa asistencia di polis un poco lihe.

Ta asina cu un cabayero cu ta sufri di un of otro problema mental a dicidi di comete destruccion na un bentanan di e cas unda Pastoor di biba.

Mester bisa cu e homber a haci uso di un di e poste nan di luz cu ta bastante pisa pa kibra bentana y kozijn. Pues posiblemente den durante su psychose e la haya basta forsa cu e por a lanta e poste y haci e destruccion.

Agentenan mesora a bay over na detene e cabayero cu ta un persona conoci den Paradera.

E la wordo hiba cu transportwagen pa warda di polis na Macuarima unda cu lo mester tuma contacto cu instancianan concerni.

	3	8	5	7			9	
	6			1		5		7
	1		3		9		8	
6	9	3		4		7		
2		4			5		6	1
				8			4	9
8			4			9		
3					8	6	7	
5	7		1					4

Descubri alimentonan imprescindibel cu no por falta den bo dieta

Nos lo mustrabao algun alimento imprescindibel di cual propiedadnan nutricional ta haci nan necesario pa un dieta sano y balansa. Pa suerte, nan ta alimentonan habitualmente facil pa haya y pa inclui den cualkier plato.

Tomati
Un dieta balansa mester contene un poco di tur cos, pero nunca mester falta tomati. E tin antioxidante, cu ta yuda na e rehubenecimento celular, y vitaminanan A, C y E.
E tomati aprecia antes tabata wordo como un mata decorativo, te cu den siglo XVIII, a cuminsa consumi'e como alimento.
Ademas, tomati ta di puro awa, loke e ta bira ideal pa mantene e peso. E ta posee tambe un substancia fantastico pa e organismo, Licopeno, cu ta preveni e aparicion di cierto cancernan, manera di pulmon y di prostaat.

Awacati
E dushi awacati tin un espectro di beneficio cu ta yuda for di un muhe na estado, pa un homber adulto. E ta posee acido folico, necesario pa preveni malformacion den e fetus y su vetnan ta impedi e desaroyo di colesterol.

Knoflok
E alimento imprescindible, aromatico y fresco aki, ta un protector natural di e organismo. Ta miho consumi'e fresco, ya cu ta e forma cu e ta mantene tur su propiedadnan.
Ademas, e ta un excelente regulador di presion arterial y ta yuda e digestion.
Di un otro banda, hopi chef ta recomenda saca su parti interior berde, pasobra e por resulta pisa pa e digestion.
E resto di e djente di knoflok por wordo consumi completo. Ademas, como curiosidad, knoflok por tin cierto efectonan afrodisiaco.

Selder
Selder ta famoso pa stimula e potencia sexual. Ademas, su consumo ta yuda mehora e problemanan chikito di memoria vincula cu edad. Selder tambe ta posee un porcentahe halto di hero, pesey e ta un aliimento imprescindible contra anemia.
Por ultimo, como curiosidad, e juice di selder ta yuda supera e trastornonan di soño.

Chuculati
Aunke ta acus'e di faborece e ganamento di peso, chuculati tin mas virtud cu defecto. E ta energetico, ya cu consumiendo un cntidad chikito ta gana hopi den energia.





Ademas, solamente 100 gram di chuculati scur, ta posee 375 miligram di fosforus.
Di un otro banda, e polifenolnan cu e chuculati ta posee, ta convirti'e den un protector cardiaco y un agente preventivo di cancer.

Spinazie
Spinazie no solamente ta duna forza, sino cu ta yuda na mantene un bon bista. Ademas di ta un fuente basico di hero, spinazie ta asina bon of miho pa e bista cu un wortel, ya cu e ta concentra un bon cantidad di luteina, un substancia cu ta fortalece e retina.

Appel
Appel ta e fruta pa excelencia. E alimentonan imprescindibel aki ta reduci e cantidad di proteina y lipido y ta posee un porcentahe halto di vitamina, awa y salo.
Ademas, tambe ta actua contra e daño di celnan celebral.

Rasenchi
Ta berdad, rasenchi tin bastante concentracion di sucu, pero net esey ta hustamente loke ta convirti'e den un maraviyoso motor di energia pa mucha, adultonan mayor y deportista.
Ademas, den su espacio reduci, e ta posee un balans casi perfecto di cinco importante mineral: calcium, magnesium, fosforus, hero y potasium.

Alimentonan imprescindibel: Salmao
Salmao, specialmente esun silvestre of salvahe, ta posee cantidadnan grandi di Omega-3, un substancia cu ta preveni malestarnan cardiaco. Lo mas recomendabel ta incorpora e pisca aki den e dieta infantil pa su fantastico aporte nutricional.

Yoghurt
Un yoghurt pa dia ta yuda cualkier adulto pa fortalece e calcium den e organismo y na mucha pa preveni infeccion.
Ademas, e ta un producto hopi recomendabel pa dietanan abao den caloria.
Vol of sin vet, yoghurt ta un producto perfecto pa bo alimentacion.

Brocoli
Brocoli ta un bon fuente di vitamina A (principalmente den forma di beta-karonteen), di vitamina C y di acido folico.
Esaki ta asina te na e punto cu un racion di 200 gram, ta aporta mas di tres biaha mas di e recomendacionnan diario di vitamina C y e mita di e ingesta recomenda di acido folico.

Berries
Nan ta wordo considera un fuente di vitamina C y K, ademas di su rikesa den manganeso. Berries ta alimentonan imprescindibel perfecto pa come nan so of como parti di un receta, por ehempel, cu yoghurt.
Ya sea di color cora, preto, no lage di purbe como acompañamento pa smoothies, tert of otro dessert.